

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

SETEMBRO E OUTUBRO DE 2023

O SPO é uma unidade especializada, dirigida a toda a comunidade educativa, orientada para avaliar e intervir em situações problemáticas relacionadas com o desenvolvimento pessoal, social, comportamental e a aprendizagem dos alunos. Articula, ainda, com projetos e estruturas da escola, no sentido da criação das melhores respostas educativas. É, ainda, outra função do SPO implementar ações no âmbito da orientação escolar e vocacional, envolvendo alunos e famílias na construção do projeto de vida profissional.

SOBRE NÓS

A Newsletter mensal pretende dar a conhecer as atividades e projetos que a Equipa vai dinamizando nas escolas, com as várias turmas, e dotar a comunidade educativa com informação que vamos publicando sobre variadas temáticas relacionadas com a infância e a adolescência.

A EQUIPA

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070 ext. 236

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NOS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO

COMO POSSO AJUDAR O MEU FILHO NO REGRESSO ÀS AULAS?

Publicamos um artigo com abordagem ao estabelecimento de rotinas; definição e adiantamento, ao fim de semana, de ementas semanais como lanches, preparação de sacos de atividades e calendarização de tarefas; definição de horários para as rotinas; monitorizar e ajudar a organizar o tempo livre; gerir e supervisionar as redes sociais e o tempo nos equipamentos eletrónicos; promover o diálogo e comunicação familiar; identificar dificuldades; sensibilizar para a importância de acolher novos colegas.

Pode consultar na página do Facebook SPO Ferreira de Castro.



QUE ACOMPANHAMENTO ESCOLAR DEVO FAZER AO MEU FILHO A PARTIR DO 5º ANO?

Outro artigo foi a respeito desta temática bem pertinente no arranque do novo ano letivo. Acompanhar o que acontece na escola; manter contacto frequente com o Diretor de Turma; ajudar na definição de objetivos escolares; orientar na organização escolar; combinar rotinas diárias; promover a participação escolar; atentar nos sinais; reforçar positivamente; abordar temáticas da idade.



ARTIGOS PUBLICADOS NOS MESES DE SETEMBRO E OUTUBRO

10 DE OUTUBRO – DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL DO MEU FILHO

Incentivar a prática de atividades extra-letivas;
fomentar o convívio social; atribuir tarefas de
responsabilidade; gestão das dinâmicas familiares;
organizar atividades em família; rotinas de
alimentação e sono saudáveis; boa comunicação
familiar; olhar positivo e realista da vida; ensinar as
emoções importantes e o que fazer quando as
sentimos; manter contacto regular com a Escola;
incentivar a tomada de decisão e a resolução de
conflitos; ensinar que momentos de tristeza e
frustração fazem parte; passar tempo de qualidade;
partilhar situações; procurar inspirações e atividades
prazerosas; ajudar na aprendizagem; ensinar a gerir o
tempo; promover a literacia.

Todos os artigos estão devidamente explicados na rede
social Facebook: SPO Ferreira de Castro



SESSÕES COM OS PAIS

14 DE SETEMBRO – ACOLHIMENTO AOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

No dia da apresentação dos alunos, o Agrupamento faz sempre questão de, também, acolher os Encarregados de Educação. Numa sessão de cerca de 45 minutos, a Direção da Escola, o Serviço de Psicologia e Orientação e o Gabinete de Apoio ao Aluno apresentam a Escola, abordam os principais objetivos escolares e que norteiam a política educativa do Agrupamento e fornecem algumas estratégias para um ambiente escolar saudável e promotor de boas práticas.

20 E 21 DE SETEMBRO – SESSÃO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS ALUNOS DOS 9º E DOS 12º ANOS

No dia 20 de setembro, o SPO promoveu uma reunião com os encarregados de educação dos alunos do 9º ano de escolaridade, no sentido de sensibilizar para a reflexão e a importância da escolha do curso, no final deste 3º ciclo.

No dia 21 de outubro, reunimos com os EE dos alunos dos 12º anos, procurando informar e esclarecer sobre as oportunidades após a conclusão do ensino secundário e as várias fases do acesso ao ensino superior.



PROJETOS ESCOLARES

APADRINHAMENTO DOS ALUNOS DOS 12º ANOS AOS ALUNOS DOS 5º ANOS DE ESCOLARIDADE

À semelhança dos anos anteriores, também este ano letivo, logo no início das aulas, o SPO dinamizou o Projeto de Apadrinhamento dos alunos do 12º ano de escolaridade aos alunos que integraram o 5º ano no nosso Agrupamento.

Começou-se por se realizar uma sensibilização às turmas de 12º ano, no sentido de se auscultar o interesse e perfil dos alunos voluntários para acompanhar as turmas de 5º ano, no sentido de providenciar uma adequada integração escolar dos novos alunos, acolhimento, orientação no espaço escolar e ajuda na resolução de pequenos problemas decorrentes do dia-a-dia.

É um Projeto que costuma contar com cerca de 40 alunos dos 12º anos, geralmente muito bem aceite pelos alunos mais novos, reconhecendo, nos mais velhos, figuras de proximidade e de fácil contacto e procura.

PROJETOS ESCOLARES

EMOÇÕES NO AR

Num dia cheio de alegria, as crianças do Jardim de Infância participaram na atividade "Emoções no Ar".

Esta atividade teve como objetivos: desenvolver a autoconsciência emocional; estimular a expressão emocional através de balões coloridos e promover a empatia e o relacionamento interpessoal entre as crianças.

Proporcionou momentos de diversão e aprendizagem únicos, fortalecendo as suas competências emocionais.

Fique atento para mais aventuras emocionantes no pré-escolar com o Projeto "*Ser Feliz para Aprender+:* *Inteligência Emocional em Ação!*"



PROJETOS ESCOLARES

DIA DA SAÚDE MENTAL

Num dia especial dedicado à Saúde Mental, as crianças do jardim de infância e primeiro ciclo tiveram a oportunidade de participar na atividade "*As Cores do Coração*".

Durante a atividade, os alunos exploraram as suas emoções de maneira criativa e expressiva. Foi um momento de crescimento emocional e de promoção da empatia, uma vez que os alunos puderam compreender melhor as emoções dos seus colegas.

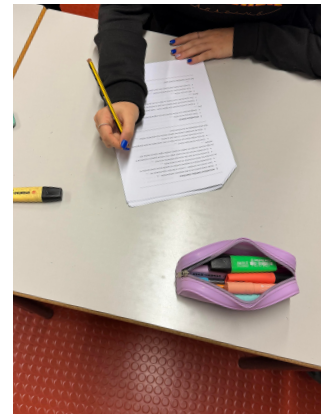
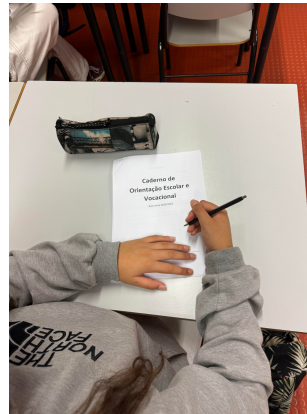
Esta atividade não só reforçou a autoconsciência emocional das crianças, mas também promoveu um ambiente saudável de relacionamento interpessoal. "*As Cores do Coração*" fez parte das comemorações do Dia da Saúde Mental, uma iniciativa sugerida pela Escola Amiga da Criança. A escola reconhece a importância de cuidar da saúde mental desde cedo e continua a trabalhar em prol do bem-estar integral das nossas crianças.



PROJETOS ESCOLARES

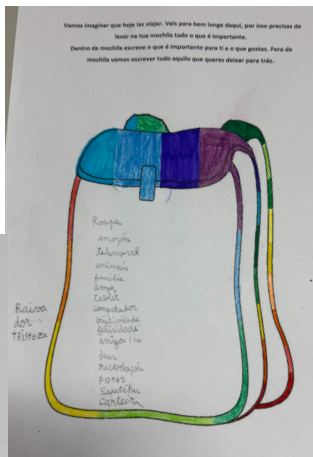
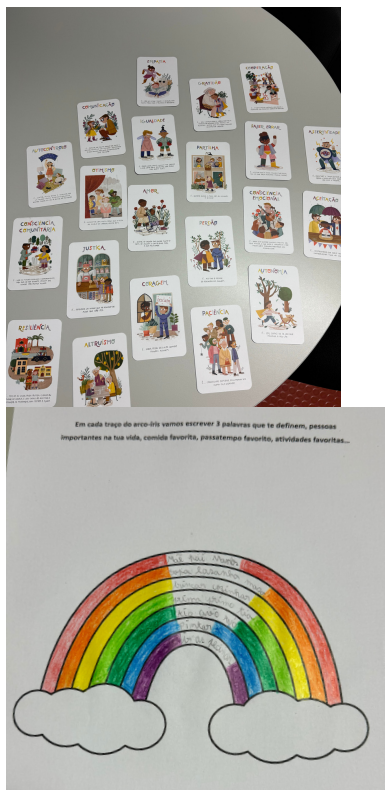
ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL

Em outubro, iniciámos a orientação escolar e vocacional com as 6 turmas do 9º ano de escolaridade. Pretende-se, desde cedo, que os alunos reflitam sobre o seu perfil vocacional e profissional, os seus gostos e aptidões e tomem contacto com as várias possibilidades de prosseguimento de estudos. É um processo que será feito em turma, mas da forma mais individualizada que for possível.



APOIO AO ESTUDO

No apoio ao estudo, que decorre às terças-feiras de tarde com os alunos propostos de 6º ano e às quintas-feiras de tarde, com os alunos propostos de 5º, criou-se, este ano, uma sala própria para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, dinamizado pelas duas Psicólogas. Abordaram-se temáticas de: introdução aos métodos e técnicas de estudo, organização e gestão de tempo; como resolver problemas e conflitos interpessoais; como desenvolvermos os nossos superpoderes e terminamos o mês a trabalhar a autoestima: o que é, como a construímos...



PROJETOS ESCOLARES

INTERVENÇÃO PREVENTIVA NO ÂMBITO DA PREVENÇÃO DA DOENÇA MENTAL

Por solicitação de uma Diretora de Turma de um 11o ano, iniciou-se um Projeto de Prevenção sobre a Doença Mental que envolverá 5 sessões.

Neste mês de outubro, já dinamizámos 3 sessões, com as seguintes temáticas:

Combater os estigmas associados à saúde mental;

A importância de partilharmos o que sentimos e pedirmos ajuda;

As dificuldades e as maravilhas da adolescência;

A importância da resolução de problemas, com abordagem ao modelo das 4 fases e concretização em exemplos do nosso dia-a-dia.

Modelo das 4 fases



- Eu vejo...** (expressar a conduta que vemos no outro ou o que retiramos da situação em causa)
- Eu imagino...** (expressar aquilo que imaginamos ao observar o comportamento, a reação do outro ou as consequências da situação)
- Eu sinto...** (expressar o que sentimos com a reação e comportamento do outro ou com a situação)
- Eu quero...** (apresentar uma proposta para melhorar a situação)

Atividade - Autoestima I

Vamos circular livremente pela sala



- 1 Grupo dos que se sentem bem consigo próprios
- 2 Grupo dos que se sentem uns dias bem e outros dias mal
- 3 Grupo dos que se sentem mal com eles próprios

Atividade - Puzzle da adolescência

Brainstorming

palavras / ideias / frases que caracterizem a adolescência



Resolução de problemas



- 1 Maneiras adaptativas de lidar com os problemas decorrentes do dia-a-dia
- 2 Pensar em respostas que, muitas vezes, não são imediatas
- 3 Processo consciente, racional, intencional e que implica esforço

PROJETOS ESCOLARES

11 DE OUTUBRO – ERASMUS DAY

Lançamento do Projeto Erasmus Profissional 2023-2024. Neste dia, apresentamos aos alunos do ensino profissional, diretores de turma e de curso o Projeto para o presente ano letivo. Pelo quarto ano consecutivo, o SPO integra a Equipa Coordenadora do Projeto, ajudando na preparação da mobilidade, nas vertentes de seleção e entrevista dos alunos, e na preparação pessoal, social e cultural necessária à mobilidade de 30 dias que, este ano, será em Berlim - Alemanha, entre 17 de abril e 18 de maio de 2024.

